



請戸漁港



職場内で回覧し皆さんでご覧ください

【(一財)福島県社会保険協会ホームページ】 <http://www.f-shimakyoukai.or.jp/>

福島県社会保険協会

検索



福島の絶景

請戸漁港の出初式(浪江町)

浪江町の最東端にある請戸川河口に築造された港です。ヒラメやカレイ、シラスなど約100種類もの魚介が水揚げされ、ブランド品として高く評価されています。震災で甚大な被害を受けましたが、2020年には競りが再開され、再び全国各地へ「常磐もの」が届けられています。出初式は毎年1月2日の朝に行われ、一年間の海上安全と豊漁を祈願して神事を行なった後、各漁船が大量旗をなびかせて出港します。



CONTENTS

- ◆年頭のご挨拶 2~3
- ◆第3回福島県年金ポスターコンクール 4
- ◆電子申請のご利用 5
- ◆インセンティブ制度のご案内 6
- ◆検診が受けやすくなります 7
- ◆支部だより(ハイキング報告) 8
- ◆支部だより(ハイキング/ボウリング報告) 9
- ◆委員随想(菊地 誠) 10
- ◆秋の社会保険事務講習会報告 10
- ◆協会からのお知らせ 11
- ◆年金事務所Q&A 11
- ◆季節の健康情報 第69回 12
- ◆ふくしま魅力再発見! No.56 12
- ◆ねんきん相談(2・3月の日程) 12

2023年 謹賀新年



一般財団法人 福島県社会保険協会

会長 山崎 誠一郎

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆様方におかれましては、健やかに新春を迎えられたことと、お慶び申し上げます。会員事業所の皆様方には、

日頃から本会の事業運営に格別のご支援とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症によるパンデミック、自然災害、長期化する戦争等により社会情勢が不安定な一年でした。一刻も早く安定し、新しい年が皆様にとりまして、平安で佳き年になりますよう強く願うところでございます。

さて、本会は、社会保険制度の普及と円滑な運営に寄与することを目的に、事務講習会や広報誌「社会保険ふくしま」の発行、また、県内会員事業所の皆様を対象とした健康づくり等の福利厚生事業を行っております。本年も皆様方のお役に立てるよう、一層の努力をしておりますので、引き続きご支援とご指導をお願い申し上げます。

結びに、皆さま方のご健康とご活躍を祈念申し上げ、年頭のご挨拶とさせていただきます。

一般財団法人 福島県社会保険協会

会 長 (代表理事)	山 崎	誠一郎
副 会 長 (郡山支部長)	太 田	善 雄
副 会 長 (平支部長)	半 沢	善 幸
副 会 長 (会津若松支部長)	竹 田	一 秀
理 事 (相馬支部長)	立 谷	郎 富
理 事 (白河支部長)	牧 野	雄 司
理 事	服 部	善 作
専務理事 (業務執行理事)	星 坪	常 吉
監 事	橋 本	明 良

他役員・職員一同





日本年金機構 東北福島年金事務所
所長 風張 信男

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆様には、コロナ禍における大変厳しい社会環境の中、企業において、公的年金制度の普及啓発活動等にご協力いただいておりますとともに、社会保険事業の推進に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、日本年金機構の組織目標である「コロナ禍の克服 新しい時代への貢献」を果たすべく、国民年金につきましては、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により保険料の納付が困難となった場合の免除等の臨時特例措置を適切に運用し、被保険者の支援に努めてまいりました。国民年金保険料の最終納付率は、9年連続で上昇し、80%を展望できる水準にまで向上してきております。また、厚生年金保険の適用・徴収分野につきましても、新型コロナウイルス感染症拡大の影響により事業収入が減少した事業所への既存の保険料納付猶予の案内や、休業により報酬が著しく下がった方の標準報酬月額の上昇改定といった特例制度の運用を引き続き迅速に行い、事業主や被保険者の支援に努めてまいりました。

このように生活の支えとして重要である、公的年金制度運営の実務を確実に実施して参ることは日本年金機構に課せられた責務でございます。

本年は、昨年に引き続き、制度改正を見据えた「短時間労働者への適用拡大」、新型コロナウイルス感染症予防対策を踏まえ「電子申請の利用促進」等を推進するため更なる周知広報活動を展開しながら、社会のデジタル化促進の方向性を踏まえ、事業所向け・個人向けのオンラインサービスの拡充・環境整備を進めるとともに被保険者の皆様、事業所の皆様に丁寧に対応して参ります。

本年も、引き続きのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の一日も早い収束と、明るく活力ある年となりますことを心よりご祈念申し上げまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

日本年金機構	郡山年金事務所長	坪谷	忍
	平年金事務所長	高橋	智
	会津若松年金事務所長	白岩	忠信
	相馬年金事務所長	岡崎	清克
	白河年金事務所長	菅野	敏功



全国健康保険協会 福島支部
支部長 遠藤 隆男

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆さまには、日頃より協会けんぽ福島支部の健康保険事業の推進に、深いご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、協会けんぽは設立15年目を迎えましたが、令和4年8月時点の福島支部加入事業所数は約3万7千、加入者数は約65万人と、県内最大の保険者となっております。また、協会と加入者の皆さまとをつなぐ役割を担っている健康保険委員の委嘱者数は10月末で4,794人を数え、委嘱されている事業所の被保険者数の割合は全体の51.6%となりました。本年も健康保険委員制度の一層の拡充を図り、加入者の皆さまへより内容の充実した情報を提供してまいります。

将来の健康度向上への取り組みを評価するインセンティブ制度は導入後3年目となりますが、福島支部の令和3年度実績は全国第11位(47支部中)となり、令和5年度の保険料率引き下げに寄与する結果となりました。今後も制度のメリットを受けることができるよう、加入者の皆さまには、評価項目となっている健診受診率・保健指導実施率の向上やジェネリック医薬品の使用促進についてご理解・ご協力をお願い申し上げます。

事業主の皆さまとのコラボヘルスである「健康事業所宣言」事業には、10月末現在で1,906の事業所に参加いただいております。福島県や日本健康会議が認定する優良事業所数も着実に増加しておりますので、本年もなお一層のサポートに努めてまいります。

さらに本年1月から、業務システムを刷新し、より迅速に給付金をお支払いしていく他、4月からは生活習慣病予防健診の自己負担割合を10%引き下げる等さらなる保健事業の充実を図ってまいります。

協会けんぽ福島支部は、より質の高いサービスの提供に努め、最大の使命である加入者及び事業主の皆さまの利益の実現に向け、職員一同全力で取り組んでまいりますので、本年も皆さまの一層のご理解とご協力をお願い申し上げます。

第3回 福島県年金ポスターコンクールを開催しました。

日本年金機構では、若い世代の皆様にも公的年金制度に対する理解を深めていただくため、学校の授業の中で年金セミナーを実施するなど、公的年金の役割、必要性について周知・広報に努めております。

その一環として、福島県内の中学生を対象に、年金をテーマにしたポスターを募集いたしました。

各関係団体からのご協力のもと、福島県内13中学校から31作品と多数の力作をご応募いただき、選考委員会による審査の結果、入賞者を決定しましたのでご紹介いたします。



最優秀賞

いわき市立上遠野中学校 小林 真緒 様



審査員からのコメント

明るい笑顔の若い女性と優しく微笑む高齢の女性が画面いっぱいに描かれ、明るく穏やかな感じが伝わってきます。若い女性は高齢の女性を大きな瞳で見つめ、手を包むように握り、背中に手を回していたわるように支えています。若い世代が高齢の方々を支える年金の仕組みを2人の姿で温かく象徴的に描いています。



厚生労働省 東北厚生局長賞

会津若松市立第六中学校 江川 凜音 様



審査員からのコメント

公的年金の3種類が、イラストと文字で分かりやすく示され、年金の理解につながります。両手の平は、多くの人を年金が支えていること、その年金を多くの人で支えていることを感じさせます。全体で年金が安心の未来をつくることを見事に表しています。

- ◇主 催 日本年金機構福島県内年金事務所
- ◇協力団体 一般財団法人福島県社会保険協会
- ◇後 援 厚生労働省東北厚生局
福島県教育委員会、福島県中学校長会
福島県私立中学高等学校協会
福島民報社、福島民友新聞社



福島県社会保険協会長賞

福島市立北信中学校 八巻 美海 様



審査員からのコメント

ブランコに乗るおじさんとおばあさんは二人で笑っていて、心から楽しんでいます。その周囲は花火が彩る夜空、二人の服は、青空広がる景色です。標語の「年金で毎日晴れ晴れ」のとおり、年金のおかげで老後も毎日安心感に満たされた暮らしを送っていることが伝わってくる作品です。

事業主の皆さまへ

いつでも!

どこでも!

カンタンに!

社会保険の手続きは **電子申請** をご利用ください

電子申請とは申請・届出を、紙や CD・DVDではなく、インターネットを利用して行うことです。

電子申請のご利用方法



(※1) G BizIDとは、1つのアカウントで複数の行政サービスにアクセスできる認証システムです。無料で利用することができますので、ぜひご利用ください。

(※2) 届書作成プログラムとは、届書を簡易に作成・申請できるプログラムです。日本年金機構ホームページから無料でダウンロードできます。

ご案内 毎月の社会保険料額等の情報をオンラインで受領・確認できるサービスの開始

今年から、毎月の社会保険料額等の情報※をオンラインで受領・確認できるサービスの開始を予定しています。(※社会保険料額情報、増減内訳書、届出に必要な被保険者データ等)

G BizIDでe-Govから電子申請を利用されている方は、サービス開始後、すぐにご利用いただけます。サービス開始時期については、決まり次第改めてお知らせします。

×リット ① オンラインで情報を取得できる

各種情報の受領・確認がオンライン上で完結するため、電話による郵送依頼や毎月の社会保険料額の確認は不要です。初回の利用登録以降は、定期的に受領いただけます。

×リット ② 早期に確認できる

毎月の社会保険料額を納入告知書等が到着する前に確認できます。

×リット ③ データの取得がスムーズ

電子申請に活用できる被保険者データをオンラインで取得できます。

ご利用に関するお問い合わせは
日本年金機構ホームページをご覧ください

日本年金機構 電子申請

検索



お電話での電子申請のご利用に関するお問い合わせ先はこちらです

➔《ねんきん加入者ダイヤル》0570-007-123 (ナビダイヤル) 「2番」をお選びください

インセンティブ制度のご案内

インセンティブ制度って？

協会けんぽの加入者及び事業主の皆さまの取組に応じて、インセンティブを付与し、ご負担いただいている都道府県支部ごとの「健康保険料率」に反映させるものです。47支部中上位23支部は保険料率が引き下げられる一方、下位の支部は健康保険料率が引き上げとなります。

事業所さまにおかれましても、ご負担いただく保険料に関する、重要な制度となっていますので、ご理解とご協力をお願いいたします。

【令和3年度福島支部の実績】

総合順位: **11位** / 47支部中 ↓ 前年より4位DOWN

※令和3年度のインセンティブ制度の実績は令和5年度(令和5年4月納付分～)の保険料率に反映されます。

				
① 特定 健診等の 受診率	② 特定 保健指導の 実施率	③ 特定保健 指導対象者の 減少率	④ 要治療者の 医療機関 受診率	⑤ ジェネリック 医薬品の 使用割合
17位 36位(令和2年度)	16位 5位(令和2年度)	14位 8位(令和2年度)	15位 15位(令和2年度)	16位 7位(令和2年度)

福島支部では指標の②と③と⑤について、令和2年度から順位を下げる結果となりました。順位回復のため、以下について重ねてご協力をお願いいたします。

- ② 健診結果で生活習慣改善が必要と判定された方は、協会けんぽの特定保健指導を利用する。
- ③ 日常から健康的な生活習慣に取り組み、特定保健指導の対象とならないようにする。
特定保健指導を受けた方は、プログラムに最後まで取り組む。
必要に応じて医療機関を受診する。
- ⑤ 積極的に後発医薬品(ジェネリック医薬品)を選択する。



インセンティブ制度の詳細については、
福島支部ホームページをご覧ください。



全国健康保険協会 福島支部

協会けんぽ

<http://www.kyoukaikenpo.or.jp/>

〒960-8546 福島県福島市栄町6-6 ユニックスビル8階

TEL:024-523-3916

令和5年度の健診が受けやすくなります!

令和5年度の生活習慣病
予防健診は、自己負担額が
引き下げられます!



※一般健診の場合

自己負担額

令和4年度 7,169円



令和5年度 5,282円

1,887円お得に!

生活習慣病予防健診は
情報提供サービスのご利用が便利!

情報提供サービスの利用方法

インターネットを通じて、「生活習慣病予防健診対象者一覧」をダウンロードできます。
QRコードより利用申請をしてください。



※令和5年度の健診対象者一覧のダウンロード開始日は令和5年2月中旬を予定しております。
詳細は協会けんぽホームページでご確認ください。

紙媒体の健診対象者一覧を含む『令和5年度の生活習慣病予防健診案内』は、令和5年3月下旬に事業所へお送りします。

また、令和5年度の健診予約開始日は、健診機関により異なります。直接、健診機関へお問合せください。



全国健康保険協会 福島支部 保健グループ TEL:024-523-3919
協会けんぽ

福島支部

甲子高原「きびたきの森」ハイキング

10月23日(日)、西郷村の「きびたきの森」をハイキングしました。今年度も新型コロナウイルス感染対策のため定員を60名に減らして募集し、31名の方にご参加いただき、バス1台で実施しました。出発時福島は雨模様でしたが、現地へ近づくとつれ青空が広がり、ハイキング日和となりました。緑に覆われたきびたきの森コースで癒され、樹齢370年の「剣桂」からパワーを頂いて、秋を満喫していただけたようです。ハイキングの後は、「スパホテルあぶくま」での昼食と温泉入浴を楽しんでいただきました。皆様のご協力もあり、無事に実施することができました。また、来年のご参加をお待ちしております。



郡山支部

観音沼森林公園と大内宿で錦秋を満喫



10月23日(日)に、38名が参加して3年振りとなる健康づくりハイキングを実施しました。天候にも恵まれ、ちょうど紅葉も見頃を迎えた下郷町の紅葉の名所「観音沼森林公園」を、3班に分かれてネイチャーガイドさんの説明を聞きながら約2時間ハイキングしました。浮島が浮かぶ沼のほとりの整備された遊歩道を歩きながら、標高900mの高原の爽やかな空気とともに錦秋を満喫しました。昼食は名物の新蕎麦を食べて、午後は江戸時代の宿場の家並みが残る「大内宿」を、歴史ガイドさんの案内を聞きながら約1時間のウォーキングを楽しみ、久々の健康づくりハイキングは無事終了することができました。来年はどこに行くのかなあー?楽しい企画を考えながら皆さんの参加をお待ちしています。

相馬支部

景色最高! 大高森ハイキング

コロナの影響で3年ぶりとなった今回のハイキングは10月22日(土)、参加者23名といつもより少ない人数で宮城県へと向かいました。宮戸島の「大高森」に到着。天気はちょっと曇っていましたがハイキングにはちょうど良い気温。大高森は始めから急な階段が続くため、自分のペースでゆっくり歩くことを説明し、いざ出発!でもみなさん息を切らしながら一生懸命登り、30分の予定が20分位で山頂へ到着しました。山頂の東屋でしばらく休憩し集合写真をパチリ。みなさんすごいです!あんなにぐったりしていたのに写真では微塵も感じられません!!頂上からは奥松島が一望でき、素晴らしい景色を見ることが出来ました。登り切った達成感と気持ちのいい汗で日頃のストレスも解消されたのではないのでしょうか。昼食は松島観光物産館で美味しい海鮮丼を頂き、その後自由に松島観光をしていただきました。松島は美味しいものがたくさんあるので両手いっぱいにお土産を買われている方もいました。最後は「ホテル松島大観荘」での入浴休憩で疲れを癒していただき帰路に着きました。



10月23日(日)、風もなく穏やかな秋晴れの下、24回を数えた健康づくりハイキングを紅葉の名所霊山にて実施しました。東北中央自動車道を利用し、白河から2時間かからずに登山道入り口に到着。早速歩き始めましたが、登り続けるハードな道に息も上がります。こまめに休憩し、お互い励ましあって歩を進めると、岩山に色づく木々が映え、とても素晴らしい景色に出会い感動!登ってきてよかったと、みんな笑顔になりました。登山道はよく整備されていて、鎖をたどったり梯子を上ったりとアトラクションのようなおもしろさもあり、短時間のコースでも霊山の魅力を満喫できました。食事と入浴は登山道入り口のすぐ下にある「りょうぜん紅彩館」、買い物は「道の駅伊達の郷りょうぜん」にて。初参加の方にとても楽しかった、来年も参加したいと感想をいただき嬉しくなりました。さて来年はどこに行こうかと、考えを巡らせながら帰途につきました。

[白河社会保険委員会 会長 伊勢 薫子]



令和4年12月8日(木)午後6時45分から、ボウルサンシャイン会津若松で会津若松支部健康づくりボウリング大会を開催いたしました。会津若松年金事務所の白岩所長の挨拶、小椋副所長の始球式で開催いたしました。コロナ禍でマスクを着用し、今年は、総勢38名の参加となり今までにない参加者となりましたが、密にならず1レーン3名でボウリングを楽しみました。皆さん疲れた様子も無く2ゲームしっかりと楽しんでおりました。



《大会の結果》

【優勝】

須田 泰宏 さん
(宗教法人 奥之院)

【準優勝】

五十嵐 一夫 さん
(尙五十嵐総合事務所)

【ハイゲーム賞】(201P)

須田 泰宏 さん
(宗教法人 奥之院)

優勝は、今年初参加の須田様、準優勝は、昨年優勝の五十嵐様でした。賞品は、会津若松社会保険委員会からの協賛もあり、全員の方に賞品があり皆さん喜んで賞品を持ち帰りました。

令和4年9月7日(水)、午後6時30分から棚倉アローボウルで、白河支部の健康づくりボウリング大会を開催しました。当日は、35名の参加をいただき、10レーンを使用し実施しました。コロナ対策として、ボウリング業界のガイドラインに沿って行われ、中



でも、大会中に普段ならハイタッチのところ、肘タッチやグータッチで参加者の皆さんは大いに盛り上がっていました。2ゲーム目になると、参加者の一部の方は、疲れた様子を見せ、「健康づくりの重要性を感じた」とのコメントもありました。

その他、「特別賞(ブービー賞・メーカー賞・当日賞・始球式特別賞)」や「飛び賞」「レーン団体優勝」など受賞された皆様、おめでとうございます。

《大会の結果》

【優勝】

武地 豊 さん
(東石通運(株))

【準優勝】

阿久津 光子 さん
(南商事(株))

【3位】

阿久津ノブ子 さん
(南商事(株))

【ハイゲーム賞】

武地 豊 さん
(東石通運(株))



一期一会

福島県南土建工業株式会社
菊地 誠



私の好きな言葉のひとつに『一期一会』があります。それはいろいろな場面でいろいろな人と会い、その方々と交流することで物事の捉え方や見方に刺激を受ける機会が多いからです。しかし、コロナ禍でそのようなことが少なくなり、初めて会う人だけに限らず、毎日会う人などすべての人との出会いがとても貴重で大切なことに気づきました。

近年の委員会活動も中止・延期ばかりですが、最近では以前のような動きに戻りつつあり、人と会うことが増えてきました。私も今年はボウリング大会、健康づくりハイキングに参加する

ことができ、そうすることで言葉の意味を意識するようになってきました。一般的には『一生のうちに二度とない出会い』のような意味になりますが、茶道に由来する語源によると『生涯に一度しかない』と心得て、誠意を尽くす』という真意を持つといわれています。そのことから一生に二度と巡ってこない一度きりの瞬間を大切にしていくということと理解できます。縁があるから出会う、どのような出会いがあるかは自分では決められないなど、まだ何が起きるかわからない明日がくることをとても楽しみにしつつ、これからもすべてのご縁に感謝したいです。

秋の社会保険事務講習会 ご出席ありがとうございました



(郡山会場)

秋の「社会保険事務講習会」は、今年もコロナ禍での開催となりましたが、参加者のご協力と関係者のご努力により、予定どおり無事に終了することができました。ご協力ありがとうございました。

1. 講座及び講師

- 【講座1】健康保険と厚生年金保険の適用について
講師：県内年金事務所職員
- 【講座2】健康保険の給付
講師：協会けんぽ福島支部職員
- 【講座3】公的年金の給付
講師：県内年金事務所職員

2. 実施結果

管轄	開催日	曜日	会場	参加者数
東北 福島	10月21日	金	福島県文化センター	181
	11月22日	火	福島県男女共生センター	46
郡山	10月25日	火	ビッグパレットふくしま	223
	11月8日	火	須賀川アリーナ	43
	11月2日	水	船引公民館	23
平	10月17日	月	スパリゾートハワイアンズ	140
会津若松	10月20日	木	会津アピオスペース	126
相馬	10月14日	金	相馬市総合福祉センター	33
	11月7日	月	鹿島農村環境改善センター	63
白河	10月18日	火	新白信ビル	62
	10月26日	水	ルネサンス棚倉	21
参加者合計				961

社保協会からのお知らせ

全国の契約ホテルや施設を優待料金で利用できる「施設利用会員証」が新しくなりました

新「施設利用会員証」への更新が必要です

会員事業所様の従業員とご家族の皆様が、全国のホテル等の契約施設を優待料金でご利用いただける「施設利用会員証」を、お申込みいただいた事業所様に配付しております。

これまで発行した会員証(ピンク)は、2023年3月31日で有効期限を迎えるため、新しい会員証(水色)の発行をはじめました。

ピンク色の会員証をお持ちで、これからも必要な事業所様、新しく会員証を希望される事業所様は、当協会のホームページから「申込書」をダウンロードしていただくか、当協会へ電話で「申込書」をご請求いただき、新しい会員証のお申込みをお願いいたします。

なお、詳細な優待施設と優待内容については当協会のホームページからご確認ください。

【当協会ホームページ】 <http://www.f-shimakyoukai.or.jp/>

福島県社会保険協会

検索



年金事務所

Q&A

国民年金の任意加入制度について教えてください。

Q 私は現在61歳で、会社を退職しました。ねんきんネットで自分の加入期間を調べたところ、国民年金の加入期間は30年ほど、厚生年金の期間は5年ほどでした。若いころに国民年金保険料を納め忘れてしまった期間があるため、65歳から受け取る老齢基礎年金を今から増やしたいと希望しています。こういった方法がありますか？

A 60歳までに老齢基礎年金の受給資格を満たしていない場合や40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合などで**年金額の増額を希望するときは、60歳以降でも国民年金に任意で加入することができます。**(厚生年金、共済組合等加入者を除きます。)ご質問にある61歳の方の場合、65歳の誕生月の前月まで任意加入することができます。お住まいの市町村役場の国民年金担当窓口または、お近くの年金事務所にご相談ください。また、保険料の納付方法は、口座振替が原則になります。

○手続きに必要なものは、基礎年金番号通知書または年金手帳と預(貯)金通帳および金融機関への届出印です。

詳しくは、日本年金機構のHPをご覧ください→ [日本年金機構](#)

検索

※年金のご相談、ご予約は「ねんきんダイヤル」へ TEL.0570-05-1165

日本人は塩分摂取量が多め

近頃塩分を抑えた食品を数多く店頭で見かけるようになりました。令和元年の「国民健康・栄養調査」では、成人の1日平均食塩摂取量は10.1g(男性10.9g、女性9.3g)でした。しかし、厚生労働省が推奨している1日の食塩摂取量の目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満(日本人の食事摂取基準2020年版)です。高血圧を指摘されている人はもちろん、高血圧ではない人も、濃い味付けを気にしながら、塩分摂取量を抑えられるようにしていきましょう。



減塩のコツ

- 新鮮な食材を使う(食材の持ち味を生かして薄味に)
- 具だくさんの味噌汁とする(同じ味付けでも減塩に)
- むやみに調味料を使わない(味付けを確かめて)
- めん類の汁は残す(2~3g減塩できる)



減塩するための工夫をせしたり、減塩したものを食べていても、食べる量が多ければ効果はありません。食べすぎには注意しましょう。

協会けんぽ福島支部

ふくしま
大好き!

ふくしま魅力再発見!

No.56

● 浪江町では毎年元旦に、約5kmの道のりを歩いて一年の健康を祈る「あるけあるけ初日詣大会」が開催される

● 箱根駅伝2022出身高校別エントリーで最多高校は学法石川の11名。監督の全国出身地ランキングも福島県が4名で1位



方言クイズ

「あだのしゃら」の意味は?

- A.あんな物なんて B.仕返しをする C.あったのかしら

福島検定クイズ1

医師免許取得のため、東京に列車で向かった野口英世。さて、何駅から乗った?

- A.本宮駅 B.会津若松駅 C.白河駅

福島検定クイズ2

石川町の沢井八幡神社で見ることができる動物は、狛犬と何?

- A.へび B.うさぎ C.うし



答え

1. [あだのしゃら] A [あだのしゃら] B [あだのしゃら] C [あだのしゃら]
2. [あだのしゃら] A [あだのしゃら] B [あだのしゃら] C [あだのしゃら]

2・3月のねんきん相談



出張相談・休日相談・延長相談のご案内

相談	出張相談		休日相談	延長相談
場所	南相馬市役所	喜多方市役所 ホール棟1階 市民ロビー	県内 各年金事務所	県内 各年金事務所
実施日	2月 8日(※) 2月22日(※) 3月 8日(※) 3月22日(※)	2月9日(※)	毎月 第2土曜日	週初めの 開所日
受付時間	10:00~12:00 (予約制)	10:00~16:00 (予約制)	9:30~16:00 (予約制)	8:30~19:00 (予約制)
予約受付先	相馬 年金事務所 0244-36-5172	会津若松 年金事務所 0242-27-5321	「予約受付専用電話」 0570-05-4890	

※南相馬市での出張相談は、午前中のみです。
喜多方市役所での出張相談は、2か月に1回開催します。

【予約の申込方法】

1. 予約相談日の1か月前から前日まで受付しています。
2. 申込の際は、「基礎年金番号」を伺いますので、年金手帳や年金証書をご準備ください。

【年金相談に必要なもの】

1. 年金証書、振込通知書、年金手帳や被保険者証といった、本人であることを確認できるものを2つ以上、ご持参ください。
2. 本人以外の方が相談される場合には、本人からの委任状とお越しになる方の身分証明書(運転免許証等)が必要になります。